

松晟 112年 11月 南勢國小附設幼兒園

營養師：李璨聿

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全穀 類(%)	豆及 豆蛋 類(%)	蔬菜 (%)	肉類 (%)	油脂 (%)	熱量 (千卡)
11/1	香Q白飯 白米	古早味大排 豬排/滷	時令鮮瓜 時瓜,紅蘿蔔/炒	爆汁福州丸 白菜,福州丸/煮	季節時蔬	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔	5.8	2.3	2.3	2.2		735
11/2	南瓜飯 白米,南瓜	糖醋雞丁 雞丁/燒	金茸三寶 金針菇,筍絲,木耳/炒	下飯酸菜豬 酸菜,豬肉,干丁/炒	有機蔬菜	白玉燉湯 蘿蔔,排骨	5.8	2.2	2.2	2.4		734
11/3	香Q白飯 白米	春川燒肉 泡菜,豬肉,高麗菜/煮(不辣)	紅娘炒蛋 蛋,紅蘿蔔/炒	黑椒銀芽 豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	金針花排骨湯 金針花,排骨	5.7	2.2	2.3	2.3		725
11/6	薏仁飯 白米,薏仁	照燒翅小腿 翅小腿x2/燒	番茄豆腐 番茄,豆腐/炒	鮮彩花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	6.1	2.2	2.3	2.4		758
11/7	香Q白飯 白米	蜜燒虱目魚 虱目魚排/燒	咖哩薯塊 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	豆皮高麗 高麗菜,豆皮/炒	有機蔬菜	大頭貢丸湯 大頭菜,貢丸	6.1	2.0	2.4	2.3		741
11/8	香Q白飯 白米	香滷雞排 雞排/滷	敏豆肉茸 豬肉,敏豆,紅蘿蔔/炒	拿坡里肉丸 肉丸,洋蔥/燒	季節時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	5.7	2.3	2.2	2.3		730
11/9	小米飯 白米,小米	筍干控肉 豬肉,筍/煮	泡菜寬粉 泡菜,寬粉,高麗菜/炒	蝦香扁蒲 蒲瓜,蝦米,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 排骨,杏鮑菇	6.1	2.0	2.2	2.3		736
11/10	豬肉炒飯 白米,豬肉/炒	卡滋雞丁 雞丁/炸	米血關東煮 蘿蔔,米血糕,油豆腐/煮	香甜瓜仔肉 花瓜,豬肉,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 海芽,小魚干	6.0	2.3	2.1	2.5		758
11/13	五穀飯 白米,五穀米	吮指雞翅 雞翅/滷	海帶干絲 紅蘿蔔,干絲,海帶絲/炒	蒜香炒筍 竹筍,香菇/炒	產履蔬菜	紫米紅豆 紫米,紅豆	6.1	2.1	2.3	2.3		746
11/14	香Q白飯 白米	咕佬排骨 排骨/燒	正宗麻辣燙 玉米,百頁豆腐,高麗菜/煮	大阪花枝燒 柴魚,花枝丸/燒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜	5.9	2.2	2.1	2.3		734
11/15	香Q白飯 白米	鐵路豬排 豬排/燒	雙色花椰 花椰菜,木耳,紅蘿蔔/炒	肉炒土豆絲 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/炒	季節時蔬	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉	6.1	2.1	2.2	2.4		748
11/16	南瓜飯 白米,南瓜	沙茶雞丁 雞丁,洋蔥/煮	宮保凍腐 凍豆腐,花生,小黃瓜/炒	玉米絞肉 玉米,豬肉/炒	有機蔬菜	台味米粉湯 米粉,芋頭	6.0	2.3	2.0	2.3		746
11/17	香Q白飯 白米	五香燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	家鄉蘿蔔糕 蘿蔔糕,菜脯,香菇/蒸	西芹貢片菇 芹菜,貢丸,鮮菇/炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米,蘿蔔,排骨	6.1	2.1	2.1	2.3		741
11/20	紫米飯 白米,紫米	紅燒魚 水鯊魚,紅蘿蔔/煮	韓式豆腐鍋 泡菜,豆腐,高麗菜,金針菇/煮	三杯杏鮑菇 杏鮑菇,海帶/燒	產履蔬菜	珍珠麥燒仙草 珍珠麥,仙草汁	6.1	2.0	2.2	2.2		731
11/21	香Q白飯 白米	麥脆炸雞 雞丁/炸	玉米炒蛋 玉米,蛋/炒	冬瓜肉茸 冬瓜,豬肉/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,高麗菜,豬肉	6.0	2.2	2.1	2.5	豆奶	750
11/22	香Q白飯 白米	福菜扣肉 豬肉,福菜/煮	培根白菜 白菜,培根,紅蘿蔔/炒	甜不辣燒烤 甜條,敏豆/燒	季節時蔬	竹筍鮮湯 竹筍,排骨	6.0	2.1	2.2	2.3		736
11/23	芝香飯 白米,黑芝麻	黑椒里肌排 里肌排/燒	奶香洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	客家小炒 干片,豬肉,芹菜/炒	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔,木耳,筍絲	6.2	2.2	2.0	2.3		753
11/24	主廚炒米粉 米粉,時蔬/炒	BBQ雞排 雞排/烤	竹筍肉羹 竹筍,肉羹/煮	沙茶粉絲 冬粉,高麗菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 時瓜,排骨	6.1	2.1	2.1	2.2		736
11/27	糙米飯 白米,糙米(蔬食白)	咖哩豆腐 豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	滷味拼盤 白蘿蔔,四分干,海帶結/滷	脆薯肉絲 豆薯,豬肉/炒	產履蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	6.2	2.2	2.1	2.2		751
11/28	香Q白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉,洋蔥/燒	雞塊煎餃 雞塊,水餃/炸	肉絲黃芽 黃豆芽,豬肉,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	昆布味噌湯 海芽,豆腐	6.0	2.1	2.2	2.5		745
11/29	香Q白飯 白米	天下第一翅 雞翅/燒	菇菇高麗 高麗菜,鮮菇,紅蘿蔔/炒	糖醋燒腐 鳳梨,油豆腐/燒	季節時蔬	蕪菁排骨湯 蕪菁,排骨	5.8	2.2	2.2	2.4		734
11/30	蕎麥飯 白米,蕎麥	蔥爆肉絲 豬肉,洋蔥/煮	泰式打拋豬 九層塔,豬肉,干丁/炒	木耳炒瓜 時瓜,木耳,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米,紅蘿蔔	5.8	2.2	2.2	2.3		730

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地：台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章IQ食材，產地：台灣